



# 'Aşkın İstilasası Yol' kitabıyla 100 bin satan Metin Hara Tek cehennem zihin!



FETHİ KARADUMAN

Kişisel gelişim kitapları acmaz beni. Ama bu kitabı D&R'da görünce aldım nedense...

Ne olduğunu bilmeden. Kapak güzeldi. Metin Hara'nın yuzu vardı. Bakışlarına takıldım. Bir ses "Al" dedi içimden. Aldım.

Bir tekne tatlıydı. Kitabı okudum. Nasil bir kategoriye sokmam gerektiğini biliyordum. Ama begendim. Etkilendim. Kitabın dili iyiydi bir kere. Ve alcağonullu bir şekilde yazılmıştı.

**"Tek cehennem var, o da zihin" diyen bir kitap: "Algın değişirse, hislerin değişir, hislerin değişirse tepkilerin değişir ve tepkilerin değişirse deneyimin değişir. Yaşam, deneyim denen bütün anların uç uca dökülüp, birleştirilmiş halidir..."**

**Tamamen katılıyorum mesela buna.** Ama hayatımda ilk defa mı duydum? Hayır!

Kitapta bilinen şeyler de var ama yeni şeyler de. Bildiğiniz şeyleri de Amerikan Lisesi mezunu olması Metin Hara'ya özgü bir yorumla okuyorsunuz. Bir sürü de ilginç egzerz var içinde.

Benim bu genç adamı sevmiş olmamın bir nedeni de kardes okulu Usküler Amerikan Lisesi mezunu olması. Benim için bir okudu. Ortalama insan çıkmaz o okuldan!

Ve Metin'in pesine düştüm. Anlatamayacağım kadar meğul hastaları için İtalya'ya filan uçuyor. onun dışarda sürekli seminerler veriyor, cezaevindeki kadınlardan tutun, bildiğiniz çokuluslu kurumsal şirketlere kadar eğitime gidiyor.

Bir eğitimine ben de katılmak istiyordum. Merak ettim. Karasına döküldüm bir adamın. Her şey tabii bir güne sığmadı. Sali günü de devam edecegiz.

**HAMİS: Bugün saat 15.00'te Zorlu'da imza günü var, haberiniz olsun. giderseniz İrlanda'yı benzenen bu genç adamla tanışabilirsiniz.**

## Ayşe Arman

arman@hurrriyet.com.tr

**S**en kimsin, necisin? "Aslında bu sorunun cevabını ben de arıyorum. Bazıları "Kişisel gelişimcisin" diyor. Değilim! Bazıları "Yazarısın" diyor. Hiç değilim. "Fizyoterapistin" diyenler de var. Çünkü Çapa'da Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon okudum ama aslında fizyoterapist de değilim. Bence, başka işk olan, etrafına farkındalık katmaya çalışan, hayatı kendi anlamı gibi anlamaya uğrasan, son derece sıradan, normal bir adamım.

**"Yeni çağın derisi" lakabının seninle bir alakası yok ya!**

"Aman diyeyim, kendi kendime lakap takacak kşlar çıldırmsm! 2008'de Türk-Fransız ortak yapımı bir filmde oynadım. Adı 'Dinde Neşiden'li. Filmde bir derisi canlandırdım. Genel olarak da rahat ve dingin biriyim. Ekip sevdi beni. "Ya bu adam gerçekten derivmiş!" dediler. Lakap oradan kaldı.

**O filme ödül de almışsın...**

"Evet, Uluslararası Ankara Film Festivali'nde en iyi genç yetenek ödülünü aldım. Ama oyuncu da değilim.

**Değişimin ve şifanın yol rehberi**  
**Öyle diyorsun ama neredeyse 40 reklam filminde oynamışsın.**

"Üniversitede okurken babam trafik kazası geçirdi. Otimden döndü. Ailecek büyük bir yıkım yaşadık. Maddi sıkıntı çekmeye başladık. Benim de para kazanamam gerekiyordu. Sebep bu. Hâli dışı olarak teklif geliyor ama benim isim değil.

**Gelim bütün yaz herkesin elinde görüğü kitabına. Sen, gerçekten 'aşkın, yeniden doğuşun, farkındalığın, sınırsızlığın, değişimin ve şifanın yol rehberi'ni mi yazdın? Bu, çok iddialı değil mi? Kitabı okuyan hayatı çözmüş mü oluyor?**

"Bahsettiği hayal dünyasıyla çok iddialı ama benim çok mütevazı olduğum bir kitap. Kitapta, "İken suyum, ben buyum" diye bir

iddia yok, "Hep birlikte başaracağız" var! Yol rehberi, benim sana yazdığım değil, bizim beraber yürüyeceğimiz bir yol rehberidir! Burada eşgönlü kaynaklanan bir iddia yok ama hayalin büyüklüğünden dolayı var. O kitabın her satırı sesleyle, insanlara fayda sağlasın diye yazıldı.

## 12 yaşında ellerimle ağrıları azaltabiliyordum

**Nasil bir aile?**  
"Anne-baba süper tatlı. Her zaman çok iyi anlaşıyorlardı. Yaşadıkları hayatı hâli birbirlerine aşkılar..."

**Sen nasıl bir çocukun?**

"Ultra yaramaz! Tut tutabilirdim. Özgür taylar gibiydim. Annem benden çok çekti. Hiperaktifim.

**Nasil yani? Tanısı konmuş hiperaktif mi?**

"Evet. Psikolog ve psikiyatrandan desekle aldım.

**Okul?**  
"İnformumda bile değildi. İlkokulda kötü bir öğrenciydim. Sonra beşinci sınıfta nedense bir atığa kilitim. Okulda Amerikan'a girdim.

**Cocukken seni diğer çocuklardan ayıran şey neydi?**

"Genetik bir hastalığım vardı. Faktör 8 proteininin eksikliğinden kaynaklanan kon phtlaşımama sorunu. 1200'ün üzerinde uyurama karşı yüksek alerjik reaksiyon gösterirdim. Güneş, bahara, güneş kremine, sabunla, polene maruz kaldığımda hastanelik oluyordum. Ağır kortizon ilaçları yiyordum. Biraz güneşle kalsam, ayaklarım balon balon şişirdi. Denize bile sapka ve tişörtle girmek zorunda kalan bir çocuktum. Belki de hürçünümün sebebi buydu. 12-13 yaşına gelince, kendime ilgili şeyler keşfettim.

**Nesli onlar?**

"İklimi, hasta bölgelerimin üzerine koyduğunda bedenimdeki ağrıları azaltabiliyordum. Deneyimlerim arttıçça, hislerim ve iyileştireci yeteneğim de artmaya başladı. Saklamabce omarken, duvarın arkasında saklanan kimsin cinçrisinin taştığını da görüyordum. "Duvarın arkasındaki nasil görülebilir ki?" diyorlardı ama görüyordum, isin tuhafı herkes de benim gibi zannediyordum.

**Anne ve baban?**

"Onlar hiçbir zaman köstek olmadı ama

destek de olmadılar.

**'Sifaci' gibi bir şey miydi yani?**

"Yurt dışında bunun adı sifaci ama Türkiye'de ismi birazcık hacı-hoca gibi bir şey oluyor. Beni, kendi kendini iyileştirmek için çalışan biri olarak düşünün. Bir gün çok sevdiğim bir doktor, hafif dalga geçerek "Ya Metin, doğuştan güçlerin varmış, herkes seni konuşuyor!" dedi. "Ya hocam!" dedim. "Batın bu makinelerle, MR'larla, fabrikasyon kimyasallarla iyileşmek doğal oldu da insanın kendini iyileştirmesi mi doğuştan oldu?" dedim. Durdu. "İflaklısın" dedi. Gerçekten de benim anlattıklarımda mistik bir şey yok aslında. Herkes yapabilir. İçtiğin kahveden miden ağrısa, n'apıyorsun? İlgüdüsel olarak elini oraya götürüp kapamağın musun? O da bir tür kendini iyileştirme yöntemi.

**Peki genetik hastalığın da kendin mi geçirdin?**

"Benim iddiam şu: "Hekim yaraysın sarar, gerisi hastaya kalır!"

Bugün Batı tıbbı. Doğu tıbbı, sifacılık. İlaçlar, fizik tedavi her şey yardımcıdır ama hastalığı hastalar iyileştirir. Tabii tersi de geçerli. "İnsan hayatında her problem ve her hastalık onun zihninde yaratılır..."

## Düşünce gücü değil asıl hakikat 'histir'

**İnsan neden pankreas kanseri olmayı istesin ki?**

"Bu bana en çok sorulan sorudur: "Ben istedim de mi kanser oldum?" İşte burada benim kişisel gelişimcilerle çatıştığım ve ayrıldığım noktalar var. Onlar, konuşmanın ve olumlanmanın ise yarayacağını düşünürler, bense konuşmanın, hatta düşünce gücünün bile ise yarayacağını, asıl hakikatin "his" olduğunu söylüyordum. Mesela onlar, "Mutlu olacağım, mutlu olacağım" demenin bir ekti yaratacağını düşünürler, bense gülümsemenin ve mutlu hissetmenin bunu gerçekleştireceğini düşünürüm. İnsanlar, "Akciger kanseri olacağım dedim diye mi oldum?" diyor. Ben de diyorum ki, "Olacağım" demesen bile ne tohum ektiğin de o tohum çıktı? Sürekli sigara içip, başgıcık sistemini düşürüp, kötü beslenip, stres yapıp, hurs içinde yaşadığında sen hayatın boyunca akciğer kanserinin varlığını duymamış olsan bile akciğer kanseri olursun!

## O İngilizce biliyordun ben Rusça

**Ben Rusç?**

"Ooo benim ask hikâyelerim meşhurdur!"

**Ask adamısın yani?**

"Ne görüyorsan oysun, bende kurulmuş sahne yok. Ağlayan, gülen, aşk olunca acayıp şiirler yazan bir adam. Bir kız arkadaşım, tam da Nil Nehri'nin üzerinde... Avustralya'da yaşıyordum, tatil bitti memleketine döndü. O zamanlar da 22 yaşındaydım. Nasil işik oldum anlamam. Avustralya uçak bileti parası biriktirebilmek için tam bir sene çalıştım. Ve sonunda yanına gittim. Ailesi görüşmemizi istemedi. Tek yaptığım 22 gün boyunca, o okula giderken yanmda yürümekti. En azından ceket tutusabiliyorduk. Altı saat okuldan çıkamam bekliyor, sonra yine onu evine götürüyordum. Bir kere daha gittim, kafası tamamen kazınmıştı, beyin tümörü vardı. Babimizle sarılıp ağladık. Üç buçuk sene boyunca böyle yürüttük.

**Film gibi hikâyeymiş! Yaşıyor mu hâlâ?**

"Tabii, tabii. Bende böyle hikâyeciler çok. Bir kere de Belarus'a hasta görme gittim, kafede inanılmaz güzel bir kızla tanıştım. Donum kaldım, konuşamıyordum, o kadar güzel. Kız, kafeden çıkarken baktım elimde bir şey tuttuysardı. Peçetede telefon numarası yazıyor. O İngilizce biliyor, ben de güm Rusça biliyordum. İstanbul'a döndüm ama 12 saat içinde Belarus'a geri çıktım. Hayatımdaki en acayıp aşklarımızdandı. İlk buluşmamızda, birbirimizin yüzüne dokunup hüğürlü hüğürlü ağladık. Konuşacak dilimiz yoktu. Bana sorduk, "Boyle bir işki mi olur?" Hıneyecek mi sonunda?" deyip sordular. Ben de "Her şey bitiyor. Hayat bitiyor, ötesi var mı? Ben bir yere varmak zorunda değilim, sürece yazıyorum!" dedim. İnsanlar, o kadar sonuç odaklı ki, sürecin hazzını yaşayamıyorlar. Ben o kıza, hiç anlamadığı şiirler yazdım. Lokantaya gidiyorduk mesela, garson da İngilizce biliyordum. "Vejetaryenim" diyorlardı, ikisi de anlamıyordu, domuz takliidi yapıyordum ki, et getirirsin. 6 ay süren çok güzel bir asktı.



## Egosu şişik hocalardan mütevazı olmayı öğrendim

**Bu ruhsal yolculukta öğrendiğin en önemli şey ne?**

-Hepimizin kendi içimizdeki ustaya güvenmemiz gerektiği. Benim hocalarım çoğunun egosu çok yüksekti. Türkiye'dekilerin de dünyadakilerin de. Kendilerini Tanrı gibi gören hocaların elinde büyüdüm. Onlardan da galiba en çok, ne yapmamam gerektiğini öğrendim. Benim öğrencilerimle aramda öğrenci-öğretmen, mürsit-müririt durumu yok. Festival videolarına bak, birbirimize sarılmış gülüyoruz. Son derece rahat bir ortam. Ben, "Kız arkadaşından ayrıldım, feci bir gönül kirlenliği yaşıyorum. Bu hafta bana enerji gönderin!" diyebiliyordum onlara. Millet ayağa kalkıyor alkışlıyor. "Zor durumda ve bizden yardım istiyor, ne güzel!" diye...

## Üsküdar Amerikan

**Üsküdar Amerikan'ın hayatındaki yeri...**  
-Benim bu adam olmamda inanılmaz etkisi var! "Yabancı ekol liselerin ne farkı var ki?" derler ya hafif küçümseyerek, ben söyleyeyim: Tek kriterleri not değil. Ben mesela kötü bir öğrenciydim. Veli toplantısında, benim annemin yanında, okulun ilk uçünde yer alan adamın annesi olurdu. Benim anneme, "Metin çalışmıyor ama kafası çalışıyor. Bu çocuk iyi. Daha da fazla söyleyecek bir şey yok!" derlerdi. Yanımdaki dersleri inanılmaz iyi olan çocuğun annesinapse, "Yasamaı bilmiyor! İnisiyatif almıyor. Sporla alakası yok, onu biraz sosyalleşmeye teşvik edelim. Her şey ders değil!" derlerdi. Fark bu işte. Eğer benden çalışkan bir Metin yaratmak isteselerdi, beni kaybedeceklerdi. Tam tersine insani değerlerimi daha da geliştirmem için bana destek oldular.



## YAŞAM DEDIĞİN ENERJİ ENERJİ DEDIĞİN SEVGİ

**Babamın kaza geçirmesi hayatının dönüm noktası değil mi?**

-Evet. Ben lise sondayken feci bir kaza geçirdi. Bedenimde 40'ın üzerinde kırık vardı ve ölüm döşeginde, yoğun bakımda yatıyordum. Yaklaşık bir yıl boyunca hastanede kaldı. Yatacak olmuştum. Aslında mühendis olmak istiyordum ama babamın fizik tedaviciiler tarafından ayağa kaldırıldığını görünce fikir değiştirdim. Çapa'da Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon okumaya karar verdim.

**Yoğun bakım odasına girdiğinde hastaların bilinçleriyle iletişime geçebiliyormusun. Doğru mu bu?**

-Babamın bütün grafikleri ben odaya girince gayet olumlu reaksiyonlar verirdi. O yüzden de sadece 10'ar dakika yoğun bakım odasına girme iznimiz olduğu halde, benim gece yarısı bile girmeme izin verirdi.

**Senin enerjinden mi sakinleşiyordu hastalar?**

-Enerji dediğin çok mistik bir şey değil ki. Enerji dediğin sevgi. İnsanlar birbirini sevdiğinde ortaya çıkan enerji birçok şeyi değiştirebilir. Yaşam dediğin şey de bir enerji...  
**Ama ben sorumun cevabını alamadım, sen gerçekten yoğun bakıma girdiğinde hastaların bilinçleriyle iletişime geçiyor muydun?**

-İnsan, zihniyle ilgili dinginleşmeyi sağladığında evrenin tonusunu duyabilme yeteneği açılmaya başlar. Bu sadece bana özel bir şey değil. Her insan, aktif kullandığı beş duyusunun ötesinde de pek çok algılamaya sahip. Ama bu yeteneklerinin farkında olmadıklarından, yapabilecekleri çok şeyi yapamayacaklarını zannediyorlar. Şöyle düşünün: Burada bangır bangır müzik çalsa ve ben sana, "Ayşee Ayşee" desem, sen duyar mısın? Ama müziği dinginleştirdiğimde duyarsın. Evrende ilahi bir dil var ve bu dilin kelimelerini duyabilmek aslında herkes için kolay.

**Sen yani, o ilahi dili duyabiliyormusun?**

-18 yaşından itibaren müziği kismaya başladım.

**Kimlerle çalıştın?**

-Önce bir okul arkadaşımın annesi Tiraj Hanım diye biriyle. Muhtesem bir insandır. Bana enerji teknikleri öğretti. Sonra hızımı alamadım 19 yıl boyunca dünyanın pek çok ülkesinde farklı eğitimler ve teknikler öğrendim.

## Gelecek uğruna 'an'ı kaçırmak büyük intihar!

**Bir de kitaptaki şu meşhur beyin dalgalarını anlatır mısın?**

-Batı dünyasındaki insanlar, Beta'da yaşıyor. Mesela röportaj, spor, oradan bilmem nereye yeteceğim, bu bitmez tükenmez koşuşturma seni Beta'ya sokuyor. Beta, bizim acil durum beyin dalgamız. Stresli ve aceleci olduğumuz ve 'an'ı yaşamadığımız beyin dalgası. Beta'da insanlar, her veriyi kendilerine yönelik bir saldırı olarak algırlar. Olumsuzluğa ve tehlikeye fazlasıyla odaklı olduklarından, her olasığın içinde negatif senaryolar aramaya devam ederler.

**Alfa peki?**

-Doğada yaşayan insanlar uyuk olduklarında Alfa'da yaşarlar. "Domatesi ektim" der, sonra bir dinlenir. Rahattır. Yaşamsal bir risk yoktur. Hazzın, keyfin, mutluluğun olduğu beyin dalgasıdır. Düşünce gücünün ortaya çıktığı, ruhani yeteneklerin ifade bulduğu. Beta'da, "Hayatta kalabilecek miyim?" korkusu varken, burada artık yaşamın kendisi var. Alfa'dayken keyif alır, eğlenir, kendini güvende hissedersin. Benim yaptığım, insanları bu doğal hallerine geri getirmek. Çocuklara dikkat et, onlarda bir acele var mı? Yok, çünkü çocuklar Alfa'dadır. Çocuklarla oynarken sen de Alfa'dasındır. İnsanın, geleceği yakalamak uğruna, 'an'ı kaçırmaması bence büyük aptallık, hatta intihar! O yüzden ufak ufak Beta'dan çıkmak gerekiyor. Beta'nın aşırı kullanımı, insanların bağıssızlık sisteminin düşmesine ve ilişkilerde saldrganlığa yol açıyor.

**Ama Beta'da üretbiliyorsun, öbüründe popo yayar, oturursun...**

-Kısa vadede üretirsin Beta'da. Hayatta kalmak için kaplana karşı savunma geliştirmek mesela. Ama kimin kalbi, ruhu sürekli kaplanla mücadeleyle dayanır? Bir de aceleyle, kosturmayla yapılan isten hayır gelir mi, o da ayrı.

*SALİ: Daha iyi bir yaşam kalitesi için neler yapmalı?*